

PRACOVNÝ LIST č. 11

Zdravotne nevhodné potraviny a zdravé spôsoby výživy.

V predošlých pracovných listoch sme sa zaoberali otázkami potravín a problémom hladu. Teraz sa bližšie pozrieme na nezdravé potraviny a ich vplyv na naše zdravie, na udržateľnosť a zdravé spôsoby výživy

1. nezdravé potraviny

Úloha 1: zakrúžkujte, ktoré ingrediencie ste našli na etiketách potravín, ktoré ste vyhodnotili ako nezdravé

A) Umelé sladidlá

Nie sú prítomné len v sladkých pochutinách, ale aj v **instantných polievkach, omáčkach, mäsitých polotovaroch** a v podstate – sú takmer vo všetkom nezdravom. Aj keď majú nutričnú, kalorickú hodnotu 0, ovplyvňujú **činnosť mozgu a nervov**, **nezdravo podporujú chuť do jedla**. **Najrizikovejšie umelé sladidlá spôsobujú kŕče, závraty a majú vplyv na tvorbu zhubných buniek.**

B) **Rafinované cukry.** Podporujú prudké zvýšenie hladiny cukru a náhly pokles. Mnohé **toxické látky, vírusy a zhubné bunky priam prežívajú na cukroch a sladidlách.** Podobne sa prejavuje rafinovaná múka a

C) **Oleje,** ktoré sa nepripravujú lisovaním za studena.

D) **Soľ. Mäsové polotovary** Okrem rizikových prídavných látok sa pri ich spracovaní používa nadmerné množstvo soli (dusičnany a dusitany). Obsahom umelých, syntetických látok zaťažujeme vnútorné, životne dôležité orgány, čo sa prejaví nie v nasýtení, ale preplnení žalúdka. Čím ťažšie, mastnejšie jedlá konzumujeme, tým sa viac energie sústreďuje na trávenie a „zvyšok tela“ slabne a cítime **únavu**.

E) **Tuky všeobecne „Drobné“ pochutiny** napríklad zemiakové lupienky. Je síce jednoduchšie otvoriť si **balík zemiakových lupienkov** ako si **pripraviť šalát alebo jogurt z čerstvého či mrazeného ovocia**. Treba si uvedomiť, že každou slanou maškrtou prijímame zväčša aj nezdravé, **trans-mastné tuky, prebytočný olej a opäť umelé, pridané látky**. Chutia. Bývajú vylepšené **zvýrazňovačmi chuti** a tak nás nútia skonzumovať z nich väčšie množstvo.

Na zvýšenie predaja takýchto nezdravých potravín predajcovia používajú rôzne psychologické triky napríklad: ochutnávky- kupujúci, ktorí ochutnali kúsok pizze alebo trochu zmrzliny, päťkrát väčšie nutkanie kúpiť si nezdravý produkt ako tí, ktorí sa ochutnávke vyhli

maskoti-pre deti príťažlivé animované postavičky na obaloch. Spotreba takýchto cereálií je údajne o 16 percent vyššia. Výrobky často nespĺňajú nutričné požiadavky Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) a **reklama cielená na deti by na nich mala byť úplné tabu.**

zľavové kupóny-kupujúci nadobúda dojem výhodnej kúpy a ušetrenia peňazí

Úloha 2. Napíšte, ktorým psychologickým trikom ste sa už nechali nalákať kúpiť si nezdravé potraviny. Vnímate aj ďalšiu psychologickú manipuláciu v súvislosti s predajom potravín?

.....

2. Zdravé a udržateľné stravovanie

Výživa zohráva hlavnú úlohu pri dosahovaní udržateľného rozvoja

Tradičná predstava, že sa jednoducho treba zamerať na dostatočné dávky potravín, už nie je primeraná. **Musíme zohľadniť, ako sa potraviny vyrábajú a konzumujú a aké sú ich dlhodobé aj bezprostredné dôsledky.** Stravovacie návyky európskych spotrebiteľov majú **neželané následky**, pokiaľ ide o **znečistenie** (napr. jednorazové plastové obaly), **klímu, zdravie, biodiverzitu** atď. Tieto vplyvy majú negatívny vplyv na budúcnosť a vyžadujú si zmeny v tom, ako sa stravujeme a konzumujeme.

Zdravé a udržateľné stravovanie predstavuje kľúčový pilier potravinovej politiky,

pretože naše stravovanie je nevyhnutné orientovať **na zlepšovanie – nie poškodzovanie** – zdravia ekosystémov a obyvateľov a vitality vidieckych území.

podľa najnovšej správy o situácii v oblasti potravinovej bezpečnosti vo svete¹, ktorá bola predložená v októbri 2018 na zasadnutí Výboru pre svetovú potravinovú bezpečnosť, už tretí po sebe nasledujúci rok **vzrástol hlad vo svete**. Absolútny počet podvyživených ľudí sa v roku 2017 zvýšil na takmer 821 miliónov z približne 804 miliónov v roku 2016. Zhoršuje sa aj **obezita dospelých**. Viac ako jeden z ôsmich dospelých alebo viac ako **672 miliónov ľudí na svete je obéznych**. S globálnou pandémiou obezity sú spojené obrovské hospodárske náklady – takmer 3 % svetového HDP, čo zodpovedá nákladom na fajčenie a dôsledkom ozbrojených konfliktov. **Dokonca aj v Európe má polovica obyvateľstva nadváhu a 20 % trpí obezitou!**

Nesprávna výživa je v Európe hlavnou príčinou predčasných úmrtí a ochorení, ktorým je možné predísť.

Hlavnou hrozbou pre verejné zdravie v budúcnosti je rozšírenie antimikrobiálnej rezistencie². Je potrebné vyvinúť väčšie úsilie na zníženie používania antimikrobiálnych látok v poľnohospodárskych podnikoch EÚ a na zabránenie dovozu mäsa z tretích krajín, v ktorých sa používajú antibiotiká na profylaktické účely.

Hovorili sme o probléme chudoby-Stravovanie je jedným z kľúčových ukazovateľov a určujúcim faktorom sociálnych nerovností. Ľudia s nízkymi príjmami v Európe jedia horšiu stravu a trpia horšími a skoršími zdravotnými problémami spojenými s nesprávnym stravovaním. Ľudia s nízkymi príjmami konzumujú obmedzenejšiu stravu a menej ovocia a zeleniny. Potraviny s vysokým obsahom tuku, soli a cukru a vysoko spracované potraviny sú častejšie súčasťou ich stravy jednoducho preto, že sú lacnejšie.

Súčasťou problému je aj to, že doteraz sa mnohé rozhodnutia v potravinárskom priemysle robili na základe **krátkodobých ekonomických dôvodov**, ktoré niekedy nesprávne zameriavali výrobu a spracovanie na pestovanie a používanie **nezdravých zložiek** (napr. **palmový olej, transformované tuky, nadmerný obsah cukru a soli**). **Prístup udržateľnosti znamená nielen zohľadnenie hospodárskych, ale aj sociálnych a environmentálnych vplyvov**

3. Zdravé spôsoby výživy

vegetariánstvo, vegánstvo, makrobiotika

- **Vegetariánstvo** (z lat. *vegetus* a *vegetare* – oživiť) je spôsob stravovania. Vegetariáni prijímajú bezmäsitú stravu a nekonzumujú všetky produkty z mŕtvych zvierat ako vnútornosti, kaviár a želatína. Zo živočíšnych produktov obyčajne iba **mlieko, syry (nie syry s obsahom syridiel vyrobených zo žalúdka), jogurty a vajcia**. Často sú proti používaniu živočíšnych produktov ako koža, kožušina, hodváb, vlna, perie^[2] a produktov testovaných na zvieratách.
- **Lakto-ovo vegetariánstvo** (v Indii tiež hovorovo nazývané *eggitariánstvo*) – lakto-ovo vegetariáni nejedia mäso, ale konzumujú mliečne výrobky a vajcia (často iba vajcia voľne chovanej hydiny); v súčasnosti ide o najrozšírenejšiu formu v západnom svete.
- **Lakto vegetariánstvo** – lakto vegetariáni nejedia mäso ani vajcia, ale konzumujú mliečne výrobky. Koncept a praktizovanie lakto vegetariánstva medzi veľkým počtom ľudí pochádza zo starovekej Indie^[5]
- **Ovo vegetariánstvo** – ovo vegetariáni nejedia mäso, ani nič čo pochádza zo zvierat, s výnimkou vajec.
- **Vegánstvo** – vegáni nejedia ani mäso, ani mlieko a mliečne výrobky ani žiadne živočíšne produkty.

Strava v hlavných vegetariánskych diétach				
Diéta	mäso, (vrátane rýb a hydiny)	vajcia	mliečne výrobky	med
Lakto-ovo vegetariánstvo	Nie	Áno	Áno	Áno
Lakto vegetariánstvo	Nie	Nie	Áno	Áno
Ovo vegetariánstvo	Nie	Áno	Nie	Áno
Vegánstvo	Nie	Nie	Nie	Nie

Menej časté praktiky vegetariánstva:

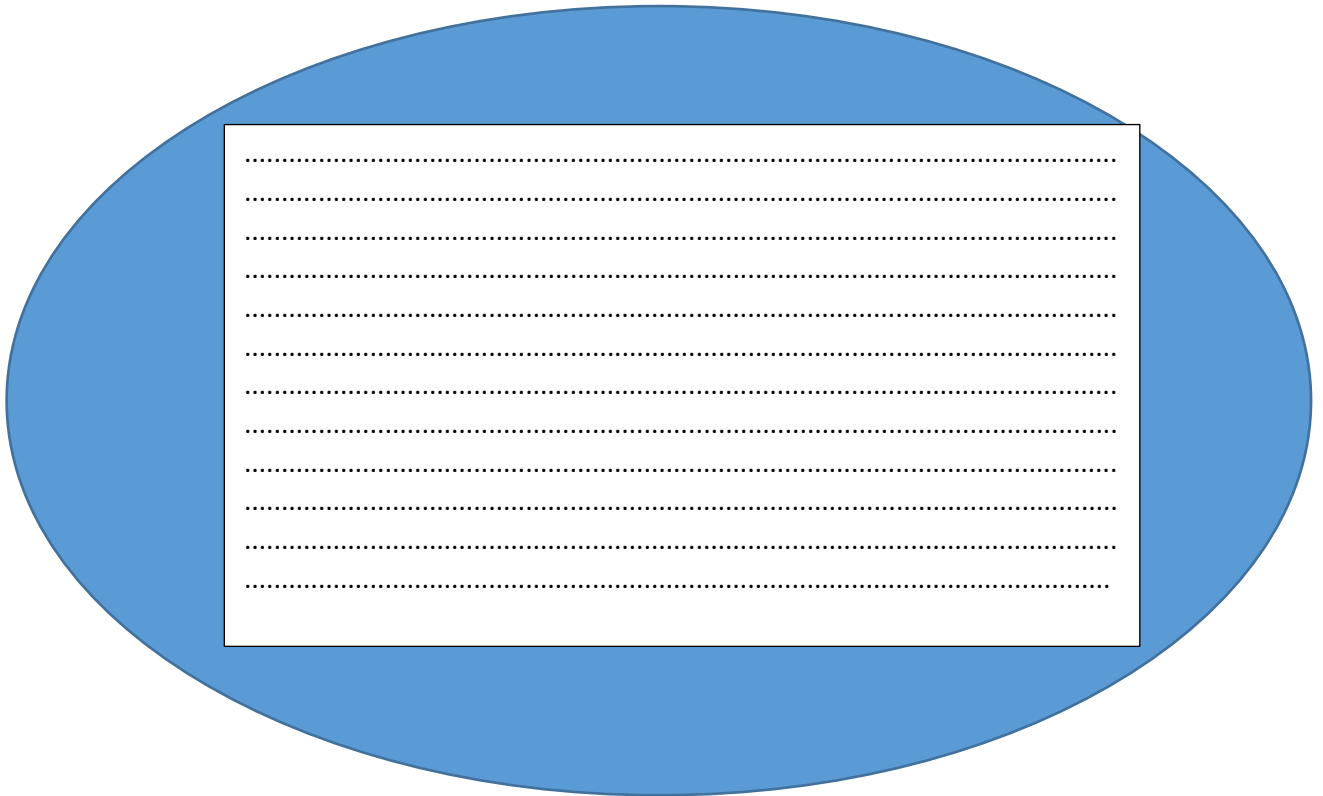
- **Frutariánstvo** je spôsob stravovania, keď ovocie, orechy, semená, a iné plody môžu byť zbierané iba pri nezranení rastliny. Niektorí frutariáni jedia iba plody, ktoré samostatne spadli z rastliny. Frutariáni bežne jedia strukoviny, paradajky, uhorky, dyne, ale odmietajú zemiaky alebo špenát.
- **Vitariánstvo** akceptuje iba jedlo, väčšinou vegánske, ktoré nie je varené pri vysokej teplote. Vitariáni argumentujú tým, že varenie ničí **enzýmy** a výživnú časť rastliny.
- **Makrobiotika** je náuka o skvalitnení a predĺžení ľudského veku životným štýlom spočívajúcim najmä v návrate k prírode, zmierneniu negatívnych následkov civilizácie a špeciálnom spôsobe stravovania (diéte).

Slovo makrobiotika pochádza z gréckeho lingvistického prostredia. Vzniklo zložením dvoch slov – „makros“ znamená veľkosť alebo dĺžku, „bios“ znamená život.

Makrobiotika predstavuje nielen vedu o zdravej vyváženej výžive a liečbe, ale ponúka i životný štýl rešpektujúci zákony prírody a vesmíru. Holistickým pohľadom na človeka sa dotýka otázky prepojenosti jeho duchovnej a telesnej stránky.

Úloha 3. Vyhľadaj a napíš jeden vegetariánsky recept, doma ho skús pripraviť a ohodnoť, ako ti chutil.

Tu je priestor na tvoj recept:



A large blue oval shape containing a white rectangular box with horizontal dotted lines for writing a recipe.